



Taquitos

Mantenga algunos en su congelador. Simplemente caliéntelos para disfrutar de un antojito rápido o un platillo complementario. Para darle más sabor, sírvalos con guacamole.

Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

Información nutrimental por porción

Calorías 332, Carbohidratos 50 g, Proteína 15 g,
Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 4 g, Colesterol 27 mg,
Sodio 324 mg, Fibra Dietética 7 g

Ingredientes

- 2 tazas de pico de gallo
- ½ taza de pollo finamente partido y cocido
- ½ taza de elote sin sal añadida, enlatado o descongelado
- ¼ taza de cebollita verde picada
- ¼ taza de pimentón verde picado
- ½ taza queso añejo, Monterey Jack, o queso fresco, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, combine 1 taza de pico de gallo, pollo, elote, cebollita verde, pimentón y queso.
2. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas, y ponga una cucharada de relleno en el centro de cada tortilla. Enróllela apretadamente y asegúrela con un palillo.
3. Coloque las tortillas con la parte abierta hacia abajo en una lámina para hornear y cepille ligeramente con aceite cada taquito. Hornéelos durante 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados y ligeramente bronceados.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el resto del pico de gallo.

